



Dinacharya (daily timetable)  
for  
Pacify Pitta Dosha

## Ritucharya (Seasonal Regimen for Pitta Dosha)

Sharath (mid-September to mid-November), are among six seasons in Ayurveda. This season acts as a bridge between the heat and humidity of summer and the excellent, dry conditions of winter. Sharath is characterized by clear skies, a drop in temperature, and a decrease in moisture, making it essential to adjust one's lifestyle accordingly.

During this time, maintaining a balanced aahaar (diet) and vihaar (lifestyle) becomes crucial. Sharad Ritu's qualities can significantly impact the doshas, particularly pitta, which can become aggravated due to environmental changes. Ayurveda recommends specific dietary practices to promote balance of pitta dosha

During the Sharath ritu focusing on a diet that aligns pitta dosha with Ayurvedic principles to maintain balance and health is essential. This season encourages the consumption of foods that are predominantly sweet, bitter, and cooling in nature, which supports digestion and overall well-being.

Sharath Ritu begins in the middle of September and lasts until mid-November. As we get one last surge of warmth and dryness after the rainy season, your agni, or digestive fire, regains its strength. Water and fire are both prominent energies during this transitional time, which makes it the perfect period to begin to pacify those Pitta energies.

## Pathya ( Good ) in Foods for Pitta

- Apples
- Berries
- Cherries
- Coconut
- Dates
- Figs
- Mangos (ripe)
- Melons
- Oranges (sweet)
- Papaya
- Pears
- Coconut water
- Watermelon
- Carrot
- Cucumber
- Neem leaf( not as food, but as a medicine in lower dose)
- Sweet potato
- Jowar roti
- Ragi mudde
- Old rice
- Wheat
- Barley
- Oats
- Normal butter milk (not sour in taste)
- Cauliflower
- Coriander
- Broccoli
- Cabbage
- Green Beans
- Leafy Greens
- Mushrooms
- Okra
- Mint
- Green Peas
- Bottle gourd
- Bitter gourd
- Snake gourd

- Bell Peppers
- Potatoes
- Pumpkin
- Beets
- Courgette / Zucchini
- Brussel Sprouts
- Amaranth
- Basmati Rice
- Oats
- Quinoa
- Kidney Beans
- Chickpeas
- Lentils
- Mung Beans
- Black Beans
- Butter (unsalted)
- Cheese (soft, unsalted, not aged)
- Cottage Cheese
- Milk
- Cream
- Buttermilk
- Coconut Oil
- Flax Seed Oil
- Cow Ghee
- Amla
- Sunflower Seeds & Sunflower Oil (cooking purpose & medicinal use)
- Pumpkin Seeds
- Olive oil (cooking purpose & medicinal use)
- Safflower Oil (cooking purpose & medicinal use)
- Sesame Oil (cooking purpose & medicinal use)
- Elaichi milk
- Coriander mint sharbat
- Lemon ginger juice
- Thandai (milk-based cooling preparation)
- Kheer (milk and rice)
- Sattu (to be consumed esp. during summer)



can eat in the form of Bhaaji/Pallya /Soup/Juice/Boiled/Salad/Payasa/Roti /Chapati etc

## Apathya ( Bad ) in Foods for Pitta Dosha

- Tea
- Coffee
- Gutkha
- Cigarette
- Alcohol
- Honey in excessive quantity
- Sour curd
- Processed food
- Packed readymade food items
- Groundnut chutney
- Crispy food items like chips,Kurkure ,paapad etc
- Pickle
- Fermented idli
- Fermented dosa
- Fermented padd
- Deep fried vada
- Tamarind chutney
- Chinese food
- Pineapple
- Vinegar
- Lemon
- Santra, orange
- More quantity readymade garam masala
- Chili flakes
- Unripen all sour fruits



Wake up at 5 am	<p>Have 200ml luke warm plain water without adding anything</p> <p>Empty bowel, face wash</p> <p>Sit in a silent clean room</p> <p>Start pranayama as mentioned for 20-30 minutes</p> <p>Start meditation for 20-30 minutes</p> <p>Followed by If you are hungry than you can take anyone item liquid in nature which are mentioned in pathya food list as mild breakfast</p>
7.30 am - 8 am	Apply coconut or sesame or any medicated oil over body and sit under sun for at least 20 minutes
8 am-8.20 am	Have a bath with warm water in rainy and winter season, in summer season have to take bath with room temperature water
8.20 am-8.30 am	Chant some god or goddess names according to your religion it helps to pacify tridoshas
8.30 am-9 am	Have a food with any from pitta pathya foods as mentioned in main list according to your convenient
12 pm	Drink water up to one liter slowly and frequently
2.30 pm	<p>Have lunch</p> <p>From above any pitta pathya foods as mentioned according to your convenient</p>
7 pm- 8 pm	<p>Have dinner</p> <p>From above any pitta pathya foods as mentioned according to your convenient</p> <p>10pm go to bed</p>

### **Bad Activities for Pitta Person**

- Roaming under hot sun rays
- Working near high temperature areas like hotel cooking, bakery, brick factory etc.
- consuming hot water frequently
- fast eating
- showing anger
- feeling sorrow
- feeling sad
- showing ego
- suddenly taking bath after having food ,
- should always have bath first

### **Best Pranayama for Pitta Dosha Management**

- Sitali pranayama (5 minutes)
- Anuloma viloma pranayama(10 minutes)
- Bhastrika pranayama (5 minutes)
- Salsbasana
- Anjanasayana
- Uppavistakonasana
- Paschimottasana
- Ardhamatasyendrasana



## General Prescription for Pitta Disorder

Pittashekara rasa with Gold(sdp company) -60 tablets-(1 tab twice a day morning & night after food)

Mahatikta gruta (AVN company)-  $\frac{1}{4}$  teaspoon or 5ml if it is in liquid state- 15 minutes before food one time at afternoon -in working hours you can carry that small pet jar in your bag.

Kamadugha with Mouktika(sdp company ) -2 pack(1 tab twice a day morning and night) 20 minutes before food.

Above general prescription is for who don't following any other prescription given by other doctor for major chronic disorder like heart, kidney diabetes etc they should follow only foods and life style as mentioned in this report

If you are interested in taking above prescription medicine which are safe for everyone you can send screenshot to our pharmacy whatsapp number 7019973559, within 4-5 workingdays medicine will be sent to your home by courier and take as per dosage above mentioned in front of medicine

Best shodana treatment for Pitta dosha is Virechana,etc duration of this treatment is 15 days ,you have to stay in nearest Ayurveda hospital to complete this procedure cost of this treatment may vary from 20000rs -1 lakh as per facilities provided by respective center,keep in mind after completion of panchakarma treatment person should follow healthy food style life style to maintain best health.Note Virechana treatment don't cure chronic hyperacidity or chronic gastritis this only pacifies & balances pitta dosha in body.

## General Instructions

- Early morning after you wake up don't drink water more than 300 ml , excess water makes distended abdomen & gastric issue
- In rainy and winter season water should be Luke warm
- In summer season water should be at room temperature
- Don't add lemon juice honey and any other things to Luke warm water it may cause acidity and vayu disturbance
- Hourly 150 to 200 ml water is enough throughout the day you may Increase in summer season or if you are doing outdoor hard work
- Never drink water one and half hour before food and one and half hour after food in heavy quantity if necessary, take only 100ml, In Between food take water sip by sip only.
- While eating chapati, Maida Non veg or any other heavy to digest items better to have Luke warm water sip by sip during consumption.

Special instruction regarding usage of internet to seek medical help

Never try to check your health problems by searching in google or something else That will be general information not for personal usage , each sign and symptoms on internet link to cancer, kidney failure, heart attack or many other deadly disease which will be not true , personal consultation with your doctor is best way to follow , searching and gathering information on your own may increase heart beat rate, sweating ,breathlessness, bloating in stomach, anxiety ,panic disorders , fear, sleeplessness, nervous disorders, repeating same mistake you end up with chronic mental disorders for long duration it may take many months to fade away from your memory, because 20 diseases may have same signs and symptoms only experts can guide you.

MONEY BACK GURANTEE --- IF YOU FOLLOW ABOVE ALL THINGS STRICTLY FOR 45 DAYS VATA PITTA KAPHA DOSHA COME TO BALANCE AUTOMATICALLY YOU START TO FEEL VERY COMFORT & HAPPY PHYSICALLY, MENTALLY & SPIRITUALLY ,THIS IS ONLY FOR THOSE WHO HAVE MANY HEALTH PROBLEMS BUT ALL DIAGNOSTIC REPORTS ARE NORMAL,AFTER FOLLOWING STRICTLY ABOVE MENTIONED FOOD STYLE & LIFE STYLE & SEASONAL REGIME STILL YOU DIDN'T EXPERIENCE ANY GOOD THINGS YOU CAN CLAIM YOUR MONEY BACK.

Thank You

## ಹಿತ್ತು ದೋಷಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಪ್ತ (ಸೂಕ್ತ) ಆಹಾರಗಳು

Suitable foods for pitta dosha ✓

- ಸೇಬುಗಳು
- ಬೆರಿಗಳು
- ಚೆರಿಗಳು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ
- ದೇಟ್
- ಅಂಜೂರ
- ಮಾವಿನಹಣ್ಣು (ಮಾಗಿದ)
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿಗಳು
- ಶಿತ್ತಳೆ (ಸಿಹಿ)
- ಪೆಪ್ಪಾಯಿ
- ಪೇರಳೆ
- ತೆಂಗಿನ ನೀರು
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ
- ಕೃಂಬೆ
- ಸೌತೆಕಾಯಿ
- ಬೇವಿನ ಎಲೆ (ಆಹಾರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೈಷಧವಾಗಿ)
- ಸಿಹಿ ಆಲಾಗಡೆ
- ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ
- ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ
- ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕೆ
- ಗೊಳಿ
- ಬಾಲ್ರ್ಯ
- ಓಟ್
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಲು (ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಇರಬಾರದು )
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

- ಬೆಂಗಳೂರಿ
- ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್
- ಲೀಫ್ ಗ್ರೀನ್ಸ್
- ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ
- ಪ್ರದಿನ
- ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ
- ಸೋರೆಕಾಯಿ
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ
- ಹಾವಿನ ಸೋರೆಕಾಯಿ
- ಬೆಲ್ ಹೆಪ್ಪೆಸ್‌ಎಂ (ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ )
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
- ಬೀಂಬ್ ರೊಂಬ್ ಗಿಡ್ಡೆಗಳು
- ಚೀನೀಕಾಯಿ
- ಬೃಸೆಲ್ ಮೊಗ್ಗಾಳು (ಸಣ್ಣ ಕೊಸುಗಳ್ಡೆ )
- ರಾಜಗಿರಿ
- ಬಾಸ್ಕುತಿ ರ್ಯಾಸ್
- ಶಿಚ್ಸ್
- ಶ್ವಿನೋವಾ
- ಶಿದ್ದಿ ಬೀನ್ಸ್
- ಕಡಲೆ
- ಮನೂರ
- ಮುಂಗ್ ಬೀನ್ಸ್
- ಕಪ್ಪೆ ಬೀನ್ಸ್
- ಬೆಣ್ಣೆ (ಉಪ್ಪುರಹಿತ)
- ಚೀನ್ (ಮೃದುವಾದ, ಉಪ್ಪುರಹಿತ)
- ಕಾಂಬೇಜ್ ಚೀನ್
- ಹಾಲು

- ಕ್ರೀಮ್
- ಮಣ್ಣಿಗೆ (ಹುಳಿ ಇರಬಾರದು )
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- ಘಾಕ್ಕು ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್
- ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ
- ಆಮ್ಲ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ )
- ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ (ಅಡುಗೆ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪೈಷಧಿಯ ಬಳಕೆ)
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು
- ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ (ಅಡುಗೆ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪೈಷಧಿಯ ಬಳಕೆ)
- ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ (ಅಡುಗೆ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪೈಷಧಿಯ ಬಳಕೆ)
- ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ (ಅಡುಗೆ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪೈಷಧಿಯ ಬಳಕೆ)
- ಎಲ್ಲುಜಿ ಹಾಲು
- ಹೊತ್ತಂಬರಿ ಪುದಿನಾ ಶರೆಬತ್
- ನೀಂಬೆ ಶುಂಠಿ ರಸ
- ಧಂಡ್ಯ (ಹಾಲು ಆಥಾರಿತ ಕೂಲಿಂಗ್ ತಯಾರಿಕೆ)
- ವೀರ್ (ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ)
- ಸತ್ತು( ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ )

## ಹಿತ್ತ ದೋಷ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಶ್ಯ

### Not suitable foods for pitta dosha ✗

- ಹೀ
- ಕಾಢಿ
- ಗುಟ್ಟು
- ಸಿಗರೇಚ್
- ಮದ್ಯ (ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಾದ ನಾರಾಯಿ )
- ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ
- ಹುಳಿ ವೊಸರು
- ಎಲೆಕೋನು
- ಹೂಕೋನು
- ಅಣಬೆಗಳು
- ಸಂಸ್ಕೃತಿಸಿದ ಆಹಾರ
- ಘ್ರಾಕ್ ಮಾಡಿದ ರೆಡಿಮೇಡ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ
- ಬೆಂಗ್, ಕುಕುರೆ, ವಾವಡ್ ಮುಂತಾದ ಗರಿಗಿರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
- ಇಡ್ಲಿ (fermented)
- ದೋನೆ (fermented)
- ಪಡ್ಡು (fermented)
- ಡೀಡ್ ಫ್ರೈಡ್ ವಡಾ
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚೆಟ್ಟಿ
- ಚ್ಯಾನೀಸ್ ಆಹಾರ
- ಅನಾನಸ್
- ವಿನೆಗರ್
- ನೀಂಬೆ
- ಸಾಂತಾ, ಶೆಕ್ಕಳೆ

- ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ರೆಡಿಮೇಡ್ ಗರಂ ಮನಾಲಾ
- ಬೆಲ್ಲಿ ಹೌಡರ್
- ಎಲ್ಲಾ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣಗಳು

**ಹಿತ್ತ ದೋಷ ಜನರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಚೆಯವಟಿಕೆಗಳು**

**Bad activities for pitta dosha**  

- ಅತೀ ಬಿಸಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟ
- ಹೋಟೆಲ್ ಅಡುಗೆ, ಬೇಕರಿ, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಘ್ರಾಕ್ಷರಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.
- ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು
- ವೇಗವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು
- ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು
- ದುಃಖದ ಭಾವನೆ
- ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು
- ಉಣಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇಡ್ಡಕ್ಕಿದ್ಡಂತೆ ನ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊದಲು ನ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು

**ಹಿತ್ತ ದೋಷಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯೋಗ**

- ಸಿತಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (5 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (5 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಶಲಭಾಸನ
- ಅಂಜನಾಶಯನ
- ಉಪವಿಷ್ಟ ಹೊನಾಸನ
- ಹಕ್ಕಿಮೋತ್ತಾಸನ

- ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಯೆಂದಾಗನನ

**ಹಿತ್ತು ದೋಷವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ದಿನಾಚಾರ್ಯ (ದ್ವಿನಂದಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ).**

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದೇಳಿ, ಏನನ್ನೂ ಸೇರಿಸದೆಯೇ 200 ಮಿಲಿ ಬೆಂಜ್‌ಗಿನ ಸರಳ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ  
ಮಲಮೂತ್ರವಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ

20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೇಳಿದಂತೆ ಘಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಘಾರಂಭಿಸಿ  
20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಘಾರಂಭಿಸಿ

ಹಿತ್ತು ದೋಷದ ಪತ್ಯ ಲಿಂಣ್ಣ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಂತೆ  
ಸೇವಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಪದಾರ್ಥ ಲಘು ಆಗಿರಬೇಕು

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.30 - 8 ಗಂಟೆಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯ ವಣಿಕೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲೆ  
ಹಂಚಿ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8-8.20 ರವರೆಗೆ ಮಳ್ಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಚೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಜ್‌ಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಿ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ  
ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

8.20am-8.30am ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆಗಳ ಹಂಸರುಗಳನ್ನು ಪರಿಸಿ ಇದು  
ಶ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30-9ಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವಂತೆ ಹಿತ್ತು ಪಡ್ಡು  
ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುದಿಯಿರಿ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30ಕ್ಕೆ ಉಟ ಮಾಡಿ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಿತ್ತು ಪಡ್ಡು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ರಾತ್ರಿ

7pm-8pm ಉಟ ಮಾಡಿ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಿತ್ತು ಪಡ್ಡು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ರಾತ್ರಿ  
10 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗೆಲು ಹೋಗಿ

## ಹಿತ್ತ ದೋಷ ಅಸ್ತಿಸ್ಥತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃಸ್ವಿಷ್ಣನ್

general prescription 

ಹಿತ್ತ ಶೇಖರ ರಸ ಗೋಲ್ಡ್ (ಎಸ್‌ಡಿ‌ಪಿ ಕಂಪನಿ) -30 ಮಾತ್ರಗಳು-(1 ಚ್ಯಾಬ್ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ನಂತರ)

ಕಾಮದುಗ ಮೌತಿಕ -1 ಚ್ಯಾಕ್ (1 ಚ್ಯಾಬ್ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಾನ್ತ ಉಣಿದ ನಂತರ )

ಹಿತ್ತಶಾಮಕ ವಚ-1 ಚ್ಯಾಕ್ (ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಉಣಿದ ನಂತರ )

ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃಸ್ವಿಷ್ಣನ್ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಹಿಂಡ ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ದೀಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇತರ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಯಾವುದೇ ಹೃಸ್ವಿಷ್ಣನ್ ಅನ್ನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಅನ್ನೊಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಬೇರೆಯವರು ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನ ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಮೇಲಿನ ಹೃಸ್ವಿಷ್ಣನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಮ್ಮ ಘಾರು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲ 7019973559 ಗೆ ಸ್ತೋನ್‌ಶಾಟ್ ಅನ್ನ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು, 4-5 ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮನಗೆ ಕೌರಿಯರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯ ಮುಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದೋಸೇಜ್ ಅನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿತ್ತದೋಷಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಶೋದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವಿರೇಚನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅವಧಿಯು 15 ದಿನಗಳು, ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಹತ್ತಿರದ ಆಯುವೇದ ಆಸ್ತಿತ್ವಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವಚ್ಚೆವು ಆಯಾ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಒದಗಿಸಲಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ 20000 ರೂ.ಗಳಿಂದ 1 ಲಕ್ಷದವರೆಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು, ನೆನಹಿಡಿ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತ ದೋಷವನ್ನ ಮಾತ್ರ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಾಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆಸಿದಿಟಿ ಗ್ರಾಸ್‌ಕ್ರಿಕ್ ಅನ್ನ cure ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲ.

## ಖಂತಿಕಾರ್ಯ (ಹಿತ್ತ ದೋಷಕ್ಕೆ ರಾರ್ಥಾಚಿತ ಅಭಾವ )

ಶರತ್ (ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಮಧ್ಯದಿಂದ ನವೆಂಬರ್ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ), ಆಯುವೇದದಲ್ಲಿ ಆರು ಖಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಈ ಖಂತಿವು ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಾಖ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಶುಷ್ಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶರತ್ ಎಂದರೆ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಆಕಾಶ, ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿನ ಕುಸಿತ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದ ಇಳಿಕೆಯಿಂದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಹೊಂಡುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನ ಸರಿಹೊಂದಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಮರ್ಪಾಲಿತ ಆಹಾರ (ಆಹಾರ) ಮತ್ತು ವಿಕಾರ್ (ಜೀವನಶೈಲಿ) ಅನ್ನ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ನಿಷಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರದ್ ರಿತು ಗುಣಗಳ ದೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿತ್ತ, ಇದು ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉಲ್ಲಂಘಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿತ್ತ ದೋಷದ ಸಮರ್ಪಾಲನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಆಯುವೇದವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಶರತ್ ಮತುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿತ್ತ ದೋಷವನ್ನು ಅಯುಚ್ಚಿದ ತತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಮತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಾನವಾಗಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಸ್ವಭಾವದ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಜೀವಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಶರತ್ ರಿತು ನೆಹ್ವೆಂಬರ್ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೆಹ್ವೆಂಬರ್ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಂಜಿಗಾಲದ ಸಂತರ ನಾವು ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಣತೆಯ ಕೊನೆಯ ಉಲ್ಪಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಗ್ನಿ ಅಥವಾ ಜೀವಕಾರಿ ಬೆಂಕಿಯು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ ಎರಡೂ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಲು ಪರಿಪೂರ್ವ ಅವಧಿಯಾಗಿದೆ.

.ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಹಿತ್ತ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಬೆಳಿಗೆ ಎಧ್ಯ ನಂತರ 300 ಮಿಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು ಹೊಚ್ಚೆ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮಂಜಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂಕಿರಬೇಕು
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಜೀನುತ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಂಕಿಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಿ ಅದು ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ವಾಯು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಸಿದಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರೋರಿಗೆ
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕರಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಗಂಟೆಗೆ 150 ರಿಂದ 200 ಮಿಲಿ ನೀರು ನಾಕು
- ಉಬಾಟಕ್ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಉಬಾಟ ನಂತರ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಿ

- ಅಗತ್ಯವಿದ್ವರೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, 100 ಮಿಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಉಣಿದ ನಡುವೇ ಸಿಂಹ್ ಬೈ ಸಿಂಹ್ ಮಾತ್ರ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಚೆಪಾತಿ, ಮೃದಾ ಅಥವಾ ಬೇಗ ಜೀಣವಾಗಿದೆ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಒಂದು ಸಿಂಹ್ ಬೈ ಸಿಂಹ್ ಬೆಳ್ಳಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ

### ವ್ಯಾದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಇಂಟನ್‌ಎಂಬ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಗೂಗಲ್ ಅಥವಾ ಇನ್‌ಫೋದರಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಚೇದಿ

ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲದ ನಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಂಟನ್‌ಎಂಬ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ಷಾನ್‌ರ್, ಮೂತ್ರಪ್ರವರ್ತನೆ ವ್ಯಾಘಲ್ಯ, ಹೃದಯಾಫಾತೆ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಅನೇಕ ಮಾರಕ ಕಾರಿಗರಿಗೆ ಲಿಂಕ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ, ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಾರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ ಅನುಸರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ನೀವೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಬೆವರುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೊಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿವುದು, ಆತಂಕ, ಘ್ರಾನಿಕ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಭಯ, ನಿದ್ರಾಹಿನಿತೆ, ನರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ದೀಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನೀವು ದೀಘಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಬಳಗಾಗಬಹುದು ಅದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಏಕೆಂದರೆ 20 ರೋಗಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ತಡ್ಡರು ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು.